

## Warga FKKSA giat amal gaya hidup sihat



Kuantan, 22 Februari- Warga Fakulti Kejuruteraan Kimia dan Sumber Asli (FKKSA) dengan kerjasama kelab kebajikan FKKSA menyertai program "The Biggest Loser" yang menawarkan hadiah kepada peserta yang dapat mengurangkan peratus berat badan tertinggi dalam tempoh enam bulan sebagai usaha menyokong inisiatif Universiti Malaysia Pahang (UMP) dalam menjayakan Kempen Gaya Hidup Sihat.

Menurut Dekan Fakulti Kejuruteraan Kimia dan Sumber Asli (FKKSA), Prof. Zulkafli Hassan, program ini selaras dengan kehendak universiti agar mengamalkan gaya hidup sihat yang dapat memberi kesan positif terhadap individu dan juga organisasi.

"Seramai 60 orang staf FKKSA menyertai pelbagai aktiviti yang disediakan bagi menggalakkan staf menerapkan budaya hidup sihat, cergas dan aktif. Ianya juga merupakan salah satu aspek yang penting dalam menjaga tahap kesihatan seseorang," katanya.







Peserta juga turut diberi penerangan gaya hidup sihat “Nutrisi & Pengurusan Berat Badan” yang disampaikan oleh penceramah jemputan yang merupakan Jurulatih Pengurusan Berat Badan Pahang, Azlan Shamsudin bagi menerangkan kepada staf bagaimana cara yang betul untuk kekal sihat terutamanya dalam aspek pemakanan.

Selain FKKSA, program juga mendapat kerjasama melibatkan Unit Keselamatan, Kesihatan dan Persekitaran Pekerjaan (OSHE) dan Pusat Kesihatan dan Pusat Sukan Universiti. Lain-lain aktiviti yang dilaksanakan termasuklah aktiviti mendaki Bukit Sulai, Bukit Pelindung dan Bukit Panorama.

Program yang diadakan setiap bulan ini juga dapat meningkatkan motivasi staf dalam mengamalkan gaya hidup sihat. Pihak fakulti juga turut menggalakkan dan memberi sokongan kepada staf dalam penyertaan aktiviti sukan anjuran pihak luar seperti Pahang International Marathon dan Women Run yang telah dijalankan baru-baru ini.

**Disediakan oleh Noryusmayati Zaharee dari Fakulti Kejuruteraan Kimia dan Sumber Asli dan suntingan Bahagian Komunikasi Korporat**

Posted By : NORHIDAYAH BINTI MOHAMAD Date Posted : 13-04-2017, 15:16:13